



LHL i Buskerud

"Bladet vårt" Nr. 2 - 2018



LHL-sykehuset
Gardermoen
offisielt åpnet



Kalender for lokallag og fylkeslaget 2018

I Bladet Vårt fremover har vi tenkt å hjelpe lokallagene med å publisere sine aktiviteter. Dette kan gjøres i formatet nedenfor. I tillegg til dette vil også aktiviteter i fylkeslaget kunne publiseres. Foreløpig er dette på prøvestadiet, men vi oppfordrer lagene til å gi oss tilbakemelding på om dette er en god ide. Om så, send oss en mail i løpet av august over planlagte aktiviteter for resten av 2018, så skal vi prøve å få det med i neste nummer som utkommer i september. Vi tar forbehold om mulige feil og endringer som skjer underveis.

JUNI

25.-27. LHL Ringerike – Årets sommertur går til Skagen i Danmark

AUGUST

14. LHL Røyken og Hurum – Slagkafe, Spikkestad

18. LHL Kongsberg – Kulturreise "Tre om Taube", Engelsviken Brygge (høsttur)

SEPTEMBER

1. LHL Ringerike – Ringeriksdagen, Hønefoss

5. LHL Kongsberg – Lagsmøte ASVO kantine

10. LHL Ringerike – Første lagsmøte i u-etg. Ullerål kirke

11. LHL Kongsberg – Boccia innendørs

14. LHL Hjerneslag - Samling for unge slagrammede og pårørende, LHL sykehuset Gardermoen

28.-30. LHL Buskerud – Lagsamling og organisasjonskurs, LHL sykehuset Gardermoen

OKTOBER

3. LHL Kongsberg – Lagsmøte ASVO kantine

9. LHL Kongsberg – Boccia innendørs

11. LHL Kongsberg – Slagkafe, Kongsberg

20. LHL Hjerneslag – Samling for barn og ungdom som har hatt hjerneslag med pårørende, LHL sykehuset Gardermoen

NOVEMBER

7. LHL Kongsberg - Lagsmøte ASVO kantine

13. LHL Kongsberg – Boccia innendørs

DESEMBER

05.-07. LHL Buskerud – Fylkeslagsmøte, Bardøla

12. LHL Kongsberg – Lagsmøte/julebord ASVO kantine

Faste aktiviteter

LHL Kongsberg

- Sal-trim tirsdager kl. 11.00 på KMT

- Bassentrening i varmt vann mandager kl. 13.00 på Skinnarberga Helsehus



LHL Møt oss på facebook

Stadig flere av lokallagene i Buskerud møtes på nettsamfunnet Facebook. Opprinnelig var FB laget for universitetsstudenter og -ansatte i USA. Siden har det spredt seg til andre bruksområder, inkludert venner, skoler og geografiske områder. Det er et sosialt nettverk, der brukeren kommuniserer ved at en profil blir opprettet. Nettsamfunnet har mer enn 600 millioner aktive brukere på verdensbasis, og over 1,5 millioner norske brukere.



LHL Buskerud
LHL Ringerike
LHL Nes
LHL Røyken
LHL Hemsedal
LHL Hole
LHL Kongsberg
LHL Øvre Eiker
LHL Drammen og Lier

Nytt fra LHL Buskerud

Som kjent ble det på det ekstraordinære årsmøtet i oktober 2017 vedtatt at LHL Buskerud skulle bli et fylkesutvalg uten egen økonomi.

Som følge av dette har vi nå flyttet ut av kontoret vi har hatt på Torgeir Vraas plass i Drammen og overført noe av innholdet til LHL-huset Drammen/Lier. Der etableres nå et kontor hvor fylkesutvalget kan jobbe og ha møter samt arkivere papirer.

Adressen er Nøsteveien 2, 3413 Lier.

Telefonnummer og e-post adresse er som før, se "kolofonen" nedenfor.

LHL Buskerud planlegger noen aktiviteter for høsten 2018, se kalenderen til venstre.

Redaksjonen Bladet vårt

OBS! Bladet Vårt har fått nytt telefonnummer og nye e-postadresser – se "boksen" nedenfor!

LHL Buskerud

ISSN 1892-0799

Utgiver: LHL Buskerud

Postboks 27, 3610 Kongsberg

E-post: redaksjonen@bladetvaart.no

Årgang 26 – Nr. 2–2018 Opplag: 2800

Layout: Ola Tom Evje, olatom@amn.no

Trykk: HG Media AS

Ansvarlig annonser: Faktureringservice Sør AS

Distribusjon: Postverket

Neste nummer: Ultimo september 2018.

Frist innsendelse av stoff: 5. september 2018.

REDAKSJONSKOMITÉ:

Jan Arne Dammen, epost: arnedam@online.no

Roald Adolfsen, redaktor@bladetvaart.no

Vera Jagland, redaksjonen@bladetvaart.no

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen

Forsidebilde: Stortingspresident

Tone Wilhelmsen Trøen

Foto: Jan Arne Dammen

Telefon Bladet Vårt: 906 20 187

Møt oss på facebook
- LHL Buskerud

Stortingspresidenten åpnet LHL-sykehuset Gardermoen

Gardermoen Campus



Tekst og foto: Jan Arne Dammen

Torsdag 7.juni 2018 var det offisiell åpning av LHL-sykehuset Gardermoen. Det var stortingspresident Tone Wilhelmsen Trøen som fikk æren, og med skalpellen i handa foretok hun den formelle åpningen av LHL-sykehuset Gardermoen. Tilstede var om lag 200 gjester som fikk høre rørende pasienthistorier, takketaler, lykkeønskninger og et vakkert musikkstykke fremført av Bendik Pedersen på flygel.

Historisk år.

2018 er et historisk år for LHL da det er 75 år siden LHL ble stiftet. Det er 40 år siden LHL etablerte hjertebroen til England. Og i år har LHL flyttet sin virksomhet ved Feiring og Glitre inn i det nye LHL-sykehuset Gardermoen.

Hilsen fra statsminister

På videolink hilste statsminister Erna Solberg, der hun understreket at LHL har en unik posisjon i Norge for hjerte- og lungesyke. Med sitt forebyggende, behandlende og etterverns tilbud, som opptrening og likemannsarbeid. Hun takket for det gode samarbeidet med regjeringen og gratulerte med det nye sykehuset.

Sykepleier og Stortingspresident

Stortingspresident Tone Wilhelmsen Trøen var stolt og glad for at hun fikk æren av å åpne det nye sykehuset. Hun kunne fortelle at hun er sykepleier og hadde sin praksis på Feiringklinikken.

- Dette er en stor dag for pasienter, pårørende, ansatte og eiere. LHL har spilt en helt

vesentlig rolle i norsk helsevesen i 75 år, og jeg er helt sikker på at det kommer LHL til å fortsette å gjøre. Det er en stor ære for meg å åpne LHL-sykehuset, sa stortingspresidenten bl.a. i sin tale.

Mørke skyer på en gledens dag

Direktør Siri Skumlien på LHL-sykehuset Gardermoen var stolt, men hun la heller ikke skjul på at det lå mørke skyer over sykehuset. Årsaken er at avtalen om hjertekirurgi som LHL har hatt med Helse Sør-Øst, har omfattet stadig færre operasjoner. De offentlige sykehusene har overkapasitet og universitetsklinikkene i Oslo vil overta hjerteoperasjonene til LHL-sykehuset. Dette vil medføre at så mange som 100 kan miste jobben på det nye syke-



huset, ifølge Norsk Sykepleieforbund NSF.

Pasienthistorier

Reidar Hegland fra Vennesla kunne fortelle at for 30 år siden fikk han livet i gave gjennom «Hjertebroen». I 1988 reiste Hegland til Glasgow for å få sin hjerteoperasjon. Reidar som feirer to bursdager, i år fylte han både 70 og 30 år, fordi han fikk et nytt liv etter operasjonen, spøkte han og fikk applaus fra salen.

Historisk reise

Generalsekretær i LHL Frode Jahren hadde mange å takke,

før han tok oss med på en historisk reise gjennom disse 75 årene. Fra stiftelsesmøtet i 1943 da Ragnar Strøm organiserte Tuberkuløses Hjelpeorganisasjon. I 1978 etablerte LHL "Hjertebroen" til England for å redusere hjertekøen. Til vi i dag sitter i det nye LHL- sykehuset Gardermoen.

Fornøyd ordfører

Ordfører Tom Staahle i Ullensaker takket LHL for at de valgte «Norges mest innovative og sexy kommune» da de skulle bygge nytt sykehus.

– Dette er en gledens dag. Sykehuset vil gi et løft for hele

regionen og er starten på det som vil bli et helsekluster her på Gardermoen Campus, sa ordføreren.

Stor gave

Gunnar Bøyum i Aspelin Ramm Eiendom AS og Simon Vene- myr Ottersland i Hemfosa Samfunnsbygg AS, takket for en fantastisk spennende tid og godt samarbeid med LHL. Med seg hadde de «verdens minste MR maskin» en konvolutt med gavebrevet på denne storslåtte gaven som vil være i drift i 2019. Med den håper de at sykehuset kan tilby flere tjenester i årene som kommer.



Vi måtte bygge nytt

Tekst: Svein Olav Tovsrud Foto: Roald Adolfsen

Skulle vi satse for framtida, måtte vi bygge nytt sykehus. Glittre og Feiring var rett og slett ikke tilpasset framtidas krav. Det var et av hovedmomentene til generalsekretær Frode Jahren da han besøkte Sigdal for å forklare hvorfor LHL har valgt å bygge nytt sykehus og kjøpe klinikker over store deler av landet. Det nye sykehuset har kostet grovt regnet 1,5 milliarder kroner, og LHL kjøper stadig nye klinikker. Den siste var Forusakutten i Stavanger.

Bakgrunnen for besøket i Sigdal var en uro som kom fram på siste landsmøte. En uro over den storsatsinga LHL har gjort de siste årene. LHL Oppland fryktet at organisasjonen skulle bli en konkurrent til det offentlige helsevesenet, og på den måten skape et klasseskille. Og undertegnede fikk oppgaven med å målbære bekymringene fra Buskerud. Det fikk generalsekretær Frode Jahren til å si fra talerstolen at han gjerne kom en tur til Sigdal for å forklare hvorfor de satset. Og det tilbudet måtte vi selvsagt si ja til.

Jahren kom til Sigdal, og startet sitt innlegg med å gå gjennom historia til LHL - om hvordan den har utviklet seg fra å være

en organisasjon for tuberkuløse til det den er i dag. Og da LHL for noen år siden hadde økonomiske problemer, måtte vi tenke nytt, forklarte Jahren. Og da fant vi ut at Feiring og Glittre måtte fornyes. Bygningene var rett og slett for gamle. Og dermed ble planene om nytt sykehus på Gardermoen vedtatt for fire år siden.

«Vi får i framtida et økt behov for helsetjenester, og stadig flere er villige til å betale for disse tjenestene. Det blir et stadig sterkere press på økonomien i helsevesenet. LHL kan ikke løse alle disse utfordringene, men vi kan være en liten del av apparatet», sa han.

-Men har da LHL kontroll eller har dere tatt en sjanse?

«Vi har kontroll», svarte Jahren, «men vi kan selvsagt ikke gi noen absolutt garanti på at vi ikke kan gå på en økonomisk smell. Vi har planlagt at sykehuset kommer til å gå i underskudd de første årene, men det har vi økonomi til å greie. På klinikkene tjener vi penger. Og hvis vi ikke gjør det, innskrenker vi eller legger ned. Så enkelt og brutalt er det. Vi har selvsagt også bygd organisasjonen slik at dere i lokallaga ikke er økono-



Frode Jahren satte pris på å bli invitert til Sigdal av Svein Olav Tovsrud

misk ansvarlig for sykehuset og klinikkene. Skulle det verste skje, kommer vi ikke og tar pengene deres», understreket Frode Jahren.

Det så ut til at skeptikerne til stordrift ble noe beroliget av



Frode Jahren forklarer om hvordan LHL må forholde seg til endringer i bla. sykdomsbildet i befolkningen



Interesserte fra mange lag deltok på møtet, her (f.v) Annie Fragodt, Eva Rolfsrud og Liv Johannessen

denne understrekningen fra generalsekretæren. Det var i alle fall en gemyttlig stemning under møtet, og det kom ingen skarpe kommentarer eller kritiske spørsmål. Medlemmene i LHL ser nå ut til å ha slått seg til ro med at storsatsinga på sykehus og klinikker må gå sin gang. Men flere på møtet mente at nå ville de heller støtte det lokale legesenteret enn å sende flere penger til det nye sykehuset. Dette sa Frode Jahren at han absolutt forstår. LHL skal være en viktig faktor i lokalsamfunnet. Og de pengene vi måtte tjene på vår drift blir ikke hentet ut av rike aksjeeiere, de går tilbake i organisasjonen vår, avsluttet han med.

Omstilling raskere enn planlagt

Etter dette besøket i Sigdal, kom det melding fra LHL sentralt at den planlagte omstillinga i LHL måtte skje raskere enn planlagt. Organisasjonen fikk ikke den avtalen med Helse Sør-Øst som ledelsen ønsket. Dermed måtte sentralstyret framskynde omstillingen som var planlagt til høsten 2018. Her er en del av vedtaket: Hovedgrepene i omstillingen vil være at hjertekirurgien ved sykehuset avvikles og at driftsmodellen for sykehuset bygges på dagkirurgi. Dette vil redusere kostnadsnivået betraktelig. Videre vil både kardiologi og rehabilitering gjennomgås med sikte på effektivisering og kostnadsreduksjoner. Da LHL Sigdal var på besøk på det nye syke-



Det ble tid til en kopp kaffe, kringle og en prat/diskusjon etterpå

huset møtte de Frode Jahren og fikk nok en gang anledning til å spørre om han hadde kontroll på situasjonen. «Ja», var det tydelige svaret. «Nå har vi akkurat fått de siste prognosene og vi har kontroll på økonomien», sa generalsekretær Frode Jahren med overbevisning.

M
A
G
N
U
S
C
O
R
N
E
R

Pust av sommer ild

mot
mørkets
havn

reiser
du

over
stille
vann

alt du
rører
ved

på din
reise

dekkes i
støv fra
dit vakre
sommerlys

© Anne Svalby

Fotograf Anne-Synnøve Svalby



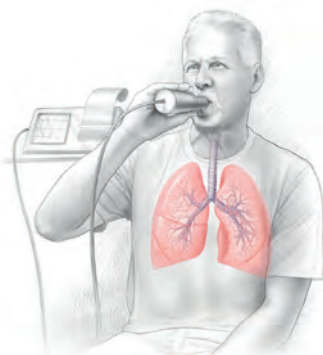
Tekst: Gunn Amundsen

Jeg har blitt utfordret til å skrive noen ord om det å ha KOLS. Det første jeg vil si er: Å få en diagnose på en lungesykdom betyr ikke at livet er over!

Jeg har lært meg at jeg rett og slett må innse at alt jeg gjør går saktere, og at jeg må finne måter å løse oppgaver på som er energibesparende. Trening er også viktig. Jeg har funnet min form, blant annet ergometersykel, men finn en måte som passer for deg. LHL Kongs-

berg har ulike treninger en kan være med på; saltrening, bassengtrenoing og Boccia. Andre lag har som regel også diverse treningstilbud.

Det å ha en lungesykdom kan for mange bety at en lett isolerer seg, men det å komme seg ut er viktig! LHL byr på sosiale treff som for eksempel lagsmøter (i Kongsberg har vi dem hver første onsdag i måneden). Treningene er også sosiale! Likemannsarbeidet til LHL kan også anbefales. Der kan man snakke med en person som har samme diagnose, alle like-



menn har taushetsplikt. Snart åpnes det et likemannstilbud med lokaler på Kongsberg sykehus. Drammen Sykehus og Ringerike sykehus har allerede dette tilbudet. Da kan det kanskje bli lavere terskel for å oppsøke likemannsarbeidet.

LOKALLAGSSTOFF

LHL Kongsberg Trylling med Vegardo!

Tekst og foto: Roald Adolfsen

På LHL Kongsbergs lagsmøte i oktober 2017 hadde vi den ære å møte den etter hvert kjente magikeren Vegardo.

Han er 18 år gammel og fra Kongsberg, og er blant annet

kjent fra Norske Talenter i 2016. Du finner mer om ham på nettet (vegardo.net) og på Facebook (facebook.com/vegardomagic).

Tryllingen imponerte nok man-

ge i salen, og både vår nåværende leder Rolf, vår tidligere leder Wenche og arrangementsansvarlig Bjørn måtte i ilden. Det ble stor suksess. Sjekk ut bildene fra seansen!



Spent forsamling ser på Vegardo



Bjørn måtte slå på utvalgt pose med mulig mobiltelefon i



Tryller bort vann i avis



Vegardo sluker oppblåst ballong



Wenche blir grundig lurt



Rolf blir lurt



LHL Gol - Årsmøte

LHL GOL hadde årsmøte på Solstad Hotell 27. februar 2018.

Tekst: Gunhild Personbråten

Leder Jan Nordahl ønsket velkommen til de 11 fremmøtte. Laget har hatt 118 medlemmer i 2017. Vi har hatt 8 styremøter, årsmøte, 2 temamøter, 1 dags-tur, julebord og trim på Skaga. På temamøte 7/3 hadde vi besøk av «Bedre Liv» og på temamøte 31/10 hadde vi besøk av Tore Stamsås fra Biltilsynet. Han informerte om 65+, opp-friskningskurs om bilkjøring. Den 29/8 hadde laget en dags-tur til Nystølkroken. Laget har også deltatt med medlemmer på en del møter og lagsamlinger i 2017. Laget avslutta med det årlige julebordet på Solstad Hotell 25/11. Laget har i 2017

gitt gaver til Gol legekontor på kr 42.000,- og til Julaften for enslige med kr 5000,- .

Årsberetningen ble lagt fram av Gunhild Personbråten, det var ingen bemerkninger og årsmøtet godkjente den. Jan Nordahl gikk gjennom regnskap og revisjonsrapporten fra Hallingdal Økonomiservice. Årsmøtet godkjente det. Møteleder gikk gjennom budsjett og arbeidsplan for 2018. Det var ingen bemerkninger og årsmøtet

godkjente begge. Laget har ikke satt opp noen bevilgninger for 2018, det var heller ikke kommet inn noen ønsker om gaver til Minnegavefondet.

Til slutt var det valg. Alle var på forhånd spurt og sagt ja til et verv i styret. Jan Nordahl leste opp forslag fra valgkomiteen til styret for LHL Gol 2018.

Årsmøtet godkjente valget. Solstad serverte som alltid deilig mat og kaffe. Møteleder takket for tilliten og avslutta årsmøtet.

Styret for LHL Gol 2018

Leder:	Jan Nordahl
Nestleder:	Helga Dahl-Michelsen
Sekretær:	Gunhild Personbråten
Kasserer:	Jan Nordahl
Styremedlemmer:	Ragnhild Vik, Per Otto Møllerplass, Mary Jordheim
Varamedlem:	Synnøve Granheim
Lotterikontakt:	Tone Pålrud
Minnegavefondet:	Olga Rustberggard og Per Otto Møllerplass
Revisor:	Geir Arne Johansen
Regnskap:	Hallingdal Økonomiservice
Valgkomite:	Tone Pålrud og Hanna Garborg



Tekst: Berit

Hva med en liten rapport fra oss i det nye året 2018?

Vi går fortsatt stavgang hver torsdag- i all slags vær, sommer som vinter. Vi har med matpakke og termos med kaffe som vi koser oss med inne på Aktivitetshuset / Gamle-skolen om vinteren og ute i naturen om sommeren. Dette er en populær aktivitet, vi er 10-25 sprekinger som møter opp. Etter turen spanderer LHL forskjellig frukt på oss alle. I fjor begynte vi også å svømme i det

nye flotte Røykenbadet. Vi er en 6-8 pers. som møter opp hver onsdag og svømmer 500-1000m. Noen av oss svømmer også mandag og fredag om vi har tid, pensjonistene er jo så opptatt.

Den 15.februar var vi 12 medl. Som reiste til Oslo på LHL-hjernekafe i Kongressentret på Youngstorget. Temaet var «Fra hjerte til hjerne». Hjerneforsker Espen Dietrichs foreleste over emnet «Vår forunderlige hjerne- hjernens plastisitet». Foredraget om hjernen og dens 120 milliarder hjernecel-

ler var jo nesten vanskelig og forstå for oss med vanlig tankegang, at det går an å forske på dette! Flott. Spesialist i indremedisin Helge Istad foreleste over emnet , « Fra hjerte til hjernen-hva kan du selv gjøre for å avdekke hjerteflimmer». Dette var et lettere tema å følge med på og var noe vi skjønte litt av. Vi snakket med Istad etterpå og han ville gjerne komme på et temamøte hos oss i LHL Røyken /Hurum. Og det kunne jo vært interessant, for det er jo mange av oss som er berørt av dette.

LOKALLAGSSTOFF



LHL

Røyken/Hurum

Valgt på årsmøte 2018.

Leder:

Kasserer/lotteri/studieleder

Sekretær:

1.Styremedlem:

2.Styremedlem/medieansvarlig:

1.Vara:

2.Vara:

Håkon Skjolden

Anne-Grethe Karlsen

Eva Stenseth

Inger Lise Aabye

Finn Higræff

Solveig T. Solberg

Marion Higræff



AKTIVE PÅ STANDS

Av Kari Torgersen

LHL Ringerike hadde stands på Jevnaker, Sokna og Hønefoss i LHL's aksjonsuke i slutten av mai - for å informere om LHL sentralt og lokalt. Kursansvarlige fra de respektive steder og representanter for styret var tilstede.

Deilig frukt sponset av Coop Mega Hønefoss, Kiwi på Sokna og Coop X-tra på Jevnaker, ble

servert til de som stoppet opp for en prat.

Vi har hjerte-lungetrim på alle disse stedene og i tillegg bowling i Hønefoss. Aktivitetene er godt besøkt, men vi har plass til flere fra høsten. Oppstart vil bli annonsert i Ringerikes Blad og på sms.

Bildet er hentet fra vår stand på Jevnaker - der trimansvarlig Evelyn Halbakken, studieleder Harald Syversen og leder i LHL Ringerike Kari Torgersen informerte.



VELLYKKET SAMARBEID OM SVENSKETUR

Av Kari Torgersen / Gunn Lien

LHL Ringerike og Jernbanepensjonistene i Hønefoss har nok en gang hatt et vellykket samarbeid om tur til Charlottenberg i Sverige. Disse turene er populære - med god sponning til medlemmene i foreningene - i tillegg til gunstige priser på mat- og drikkevarer i vårt naboland.

Bussjåfør Tor E. Frogh fra Hallingby reiseservice kunne konstatere bortimot full buss med både passasjerer og handlevarer. Turen gikk fra Hønefoss, med stopp ved hyggelige Sanngrund for bespisning begge veier. Det sosiale samvær er viktig på slike turer - og praten gikk livlig rundt bordene på spisestedet, blant svenskevarer på supermarkedet og underveis i bussen. Virkelig en trivelig og "lønnsom" tur!

Turansvarlige var Ragnhild Rusten fra Jernbanepensjonistene og Kari Torgersen fra LHL Ringerike. Vi håper å få til en lignende tur også til høsten.



Kirkealleen 1
3470 SLEMMESTAD
Tlf. 31 28 55 90



Din lokale elektriker
Installasjon i hytter og bolig
Tlf. 414 44 566 - johjellu@online.no - jelluminstallasjon.no

Hetor
Regnskapsservice AS
Storgata 6, 3502 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 73 84



Øvre Torggate 12, 3017 DRAMMEN - Tlf. 32 83 01 60

Jan E Karlsen & Sønn
Malerforretning AS

Fjellveien 24
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 977 77 963



HEELSE I BALANSE

Knut Svensrud
Akupunktør og
naturløge, NLH
Tlf. 411 04 612
www.5-elementer.no
knut@5-elementer.no



Drammen Hypnoterapi
Avd. Oslo: Møllerg. 23
Depresjon - Angst - Stress
Tlf. 940 15 010



APOTEK 1

Vår kunnskap - din trygghet

Apotek1 Lier

Vestsideveien 5, 3400 LIER

Åpningstider:

mandag - fredag 9-17, lørdag 9-14



PUKKVERK - MOBILKNUSING - TRANSPORT

www.pukkverk.no



****HELÅRS CAMPING - HYTTETTER - KRO - PENSJONSOPPHOLD

HALLINGSTAMPEN FRILUFTSBAD

TLF: 32 07 41 44



ASKEL
INSTALLASJON AS

Ulleråls-gata 48 A
3513 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 18 70
www.askel.no

price

Price Lagerbutikk AS
Nybruveien 7, 3055 KROKSTADELVA
Tlf. 32 23 10 80 - www.lagerbutikk.no

smart
trafikkopplæring

Vestre Brugate 12, 3300 HOKKSUND
Tlf. 936 34 444 - www.smarttrafikk.no

TURHUS

MASKIN AS 3550 GOL
Tlf.: 32 07 52 10 - 90 59 23 22 - 90 97 05 78

Nesbyen Taxisentral

Halandvegen 3, 3540 NESBYEN
Tlf. 32 07 17 10



Midtkraft Strøm AS

Øvre Nedmarken 15,
Nedmarken
3370 VIKERSUND

Tlf. 32 78 32 78
www.midtkraft.no

Mirawa Restaurant
Lin Hu Zhang

Schwenckegata 1, 3015 DRAMMEN
Tlf. 32 83 65 85

Ringerike Anleggsservice AS

Veisteingaten 14, 3512 HØNEFOSS
Tlf. 952 73 994

Alt innen anleggsarbeid

www.ringerikeanleggsservice.no



Autorisert regnskapsførerselskap

Gamelev 6, 3550 GOL - Tlf. 32 02 99 61



DRAMMEN KJØL OG FRYSS AS
KULDEENTREPRENØR

Drammen: Tlf.: 32 83 16 88 • www.dkf.no

Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • magne@dkf.no



Mjøndalen
apotek AS

Stasjonsgata 1 A
3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 99 11 60



3579 Torpo - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013
www.hallingdalbetong.no

Sønstrødfotografene AS

Tollbodgata 115 A
3041 DRAMMEN
Tlf. 32 89 47 75



Mjøndalshallen har følgende fasiliteter:

- Fotballhall (70x44 m) med kunstgress og 3 lepebaner. Tribuneskapasitet: 320 tilskuere.
- Flerbrukshall (52x29 m) til håndball, inneski, tennis, judo, kick-boxing, taekwondo, brym.m.m. Tribuneskapasitet: 440 tilskuere.

Fotballhall og flerbrukshall leies ut til hovedsakelig trening, kamper og diverse arrangement - også ikke-idrettslige. Begge hallene egner seg godt til utstillinger, messer, toppmarkeder, brukemarkeder osv. Vi leier også ut til bedrifter og fotballbursdager.



MJØNDALEN SPORT- OG KULTURSENTER

www.mjondalshallen.no

post@mjondalshallen.no





LHL Ringerike - Åpen dag Gardermoen Campus

Av Kari Torgersen

NYE LHL KLINIKKEN 9.JUNI

I stedet for tradisjonell grillavslutning før ferien, valgte LHL Ringerike i år å tilby gratis buss-tur for medlemmer til Gardermoen Campus/LHL's nye sykehus.

Mange av deltakerne var i juni for to år siden med på grunnsten-nedleggelsen til sykehuset. Det var artig å se hvordan det nye LHL-sykehuset, som blant annet erstatter Glittre og Feiringklinikken, har reist seg på rekordtid. Sist vi var her sto vi på brakkerigger og så ut over en ubebygd tomt. Nå var tegningene vi da så blitt til flotte bygninger, som offisielt ble åpnet 7.juni.

Programmet på "Åpen dag" lørdag 9.juni var variert. Vi fikk spise god, gratis frokost ute i det fine sommerværet. Deretter gikk det slag i slag med muligheter for førstehjelpsopplæring, bakteriesjekk, visning av ambulansebil, boder med gratis t-skjorter, antibac og informasjon fra LHL og samarbeidspartnere. Foredraget "Hjernen er stjernen" med Kaja Nordengen og utendørs konsert med Adam Douglas med band & kor, kjent fra "Stjernekamp", samlet mange tilhørere.

Som ekstra-tilbud for LHL Ringerike fikk vi tilslutt en interessant "mini-omvisning" inne i sykehuset.

Turledere var Astri Tove Heia og Kari Torgersen

Hallingby reiseservice sørget for sikker kjøring i fullastet buss med turdeltakere til og fra en opplevelsesrik dag på Gardermoen Campus.

LHL Ringerike ønsker alle sine medlemmer og andre LHL-venner en god sommer!



Turdeltakere fra LHL Ringerike koser seg med frokost, som ble servert ute i solskinnet

LOKALLAGSSTOFF

 <p>Kongsberg Betongsaging as Jondalsveien 524 3614 KONGSBERG Tlf. 958 63 223</p>	 <p>Tannlege Rolf i G Enersen Nedre Torggate 18 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 87 77 88</p>	 <p>Vikersund Vikersundgata 34 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 76 35</p>	 <p>Kiwi Nybruveien Nybruveien 3 A 3055 KROKSTADLVA Tlf. 32 23 01 03</p>	<p>A. Kjenaas Transport AS Enga, 3622 SVENE Tlf. 32 76 21 02</p>
<p>Rødberg Dagligvare Maskinavdeling Hvammen 3630 RØDBERG Tlf. 32 74 16 00</p>	<p>Olaf Helge Ask AS Tangengata 12 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 50 80</p>	<p>Tannlege Anders Mjølstad Vikersundgata 28 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 74 69</p>	<p>ANONYM STØTTE</p>	<p>Brødr. Gonnæs ANS Bye Gård 3530 RØYSE Tlf. 913 73 211</p>
 <p>Coop Marked Hokksund Storgata 2 3303 HOKKSUND Tlf. 32 75 10 26</p>	 <p>Bråtabakken Bensin og Service A.S 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 12 97</p>	 <p>Hverven Revisjon STATSAUTORISERTE REVISORER Kartverksveien 5 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 11 69 00 - www.hvervenrevisjon.no</p>	 <p>www.viva-iks.no</p>  <p>Lier kommune www.lier.kommune.no 3412 LIERSTRANDA Tlf. 32 22 58 00</p>	 <p>3630 RØDBERG Tlf. 480 85 477 www.norelaft.no</p>

”Bladet vårt” lever videre!

Tekst: Roald Adolfsen

«Bladet Vårt» ble vedtatt videreført etter noe diskusjon og beslutning på Årsmøtet i LHL Buskerud på Lampeland 16. – 17. mars 2018. Beslutningen gjelder for 1 år ad gangen, dvs. frem til neste årsmøte våren 2019. På årsmøtet presenterte initiativtaker Roald Adolfsen en plan og et budsjett for «Bladet Vårt» ut 2018, dvs. 4 nummer i 2018. Budsjettet gikk omtrent i balanse, men det ble vedtatt å sette av et «garantifond» på kr. 60.000 fra LHL Buskeruds fond for å hjelpe til med likviditeten inntil «Bladet Vårt»'s økonomi er slik at det kan finansiere egne utgivelser uten bruk av garantifondet.

Utgivelsene

«Bladet Vårt» vil utkomme med 4 nummer i 2018. Dessuten regner vi med at nummer 1/2019 har gått i trykken før neste årsmøte. Det er viktig at lagene fortsetter å bidra med stoff fra egne aktiviteter. Medlemmer av redaksjonskomiteen og andre vil også bidra med egenprodusert stoff, eksempelvis fra fylkeslagsamlinger, årsmøter osv. I tillegg til dette vi kunne ta inn stoff fra LHL sentralt og interessante lokale hendelser i Buskerud. Vi tar

gjærne imot tilbakemeldinger og tips fra leserne om interessante ting som skjer!

Redaksjonskomiteen

På årsmøtet i mars ble følgende redaksjonskomitee valgt for 1 år:

Ansvarlig redaktør:

Roald Adolfsen

Ansvarlig produksjon:

Vera Jagland

Skribent/fotograf:

Jan Arne Dammen

Vararepresentanter:

Svein Olav Tovsrud

Lillemor Sandberg

Status og økonomi

En forutsetning for at «Bladet Vårt» kan leve videre er at det ikke belaster LHL Buskeruds økonomi over tid. Garantifondet som ble avsatt er nødven-

dig i oppstarten for at det skal kunne utgis blader før opp-tjente inntekter er slik at man i sin helhet kan finansiere en utgivelse uten tilskudd fra dette dette. I dette ligger en likviditetsforskyvning mellom inntekter og utgifter.

Så langt (dvs. idet blad nr. 2/2018 går i trykken) ser økonomien veldig bra ut. Annonseinntektene for første nummer lå noe høyere enn det som var budsjettet, og produksjonskostnadene ligger innenfor det som ble estimert. Det har kommet noen ikke-budsjetterte kostnader ekstra, f.eks. leie av postboks og noe datalagringsutstyr (disker). Men totalt sett ser det ut som om bladene genererer et brukbart overskudd.



Hvordan leve videre etter hjerneslag

Ragnhild Mork – www.slagdama.no

Tekst og bilder: Roald Adolfsen

«Livet er ikke slutt, selv om det kan synes sånn når slag eller alvorlig sykdom rammer en. Livet kan bli veldig bra etter traumatiske hendelser, men veien fram er ofte svingete og ulendt». Dette er en av uttalelsene som Ragnhild har skrevet i sin blogg på ovennevnte nettsider.

Sto frem

Ragnhild er en positiv og flott dame som har valgt å stå frem med sin historie, på tross av en god del problemer i hverdagen. Hun fikk hjerneslag i en alder av 35 år, men nektet å gi opp. Hun har skrevet mange artikler og har utgitt bok, som hun for øvrig solgte og signerte på Bardøla. «Gi aldri opp – det blir bedre» er hennes motto slik hun formulerer det i sin blogg.

LHL partner

Ragnhild har blitt en svært så

profilert samarbeidspartner for LHL. Hun har hatt en kronikk i Dagsavisen i 2017 sammen med Tommy Skar, generalsekretær i LHL Hjerneslag. Hun er medlem i LHL Hjerneslag Ung, og er stolt av det sier hun. Hun er også medlem av Fagrådet i LHL Hjerneslag.

Kjendis status

Ragnhild har vært på TV2 «God Morgen Norge» og har vært omtalt i en lang rekke reportasjer og artikler i media. Og hun er veldig aktiv med å spre sitt budskap i ulike fora.

Mer kommer

LHL Buskerud og flere lokallag i Buskerud planlegger å arrangere Slagkafeer med Ragnhild våren 2018, og hun var sentral initiativtaker ved etableringen av LHL Hjerneslag Ung Buskerud i slutten av mai. Vi håper å kunne



Ivrig foredragsholder med en god presentasjon som fenget mange.



Flott dame i diskusjon med Nina Tronrud



I sykesengen etter slaget – nokså medtatt

Se mulighetene, ikke begrensningene!

Inspirasjon i hverdagen v/Atle Haglund – www.atlesiden.no.

Tekst: Roald Adolfsen Foto: Jan Arne Dammen og Roald Adolfsen

Atle kom feiende inn i møterommet på Bardøla i rullestol. Atle har ingen bein – de forsvant etter en ulykke i barndommen.

Flaks!

«Flaks at jeg mistet beina» sier Atle muntert, og så øser han på med sin historie, noen oppturer og nedturer, men mest av alt ser han det positive i situasjonen. Det har gitt ham mange muligheter som han har tatt godt vare på.



Vikingskipet på Hamar under Paralympics 1994: Gull på 500 m Lars Andresen, Sølv Atle Haglund og bronse Knut Lundstrøm.

Humor som verktøy

Atle bruker humor og en positiv innstilling til omtrent alt for å takle hverdagen og se nye muligheter. Og han har en imponerende merittliste når det gjelder Paralympics: Han

har deltatt i 7 Paralympics og derigjennom tatt 5 OL-gull. Han deltok i idretter som ispigging, kjelkehockey, rullestolbasket m.fl.

Atle trener hver dag, og er

sprek som bare det. Ingen problemer for han å stå på hendene foran en forsamling (se bilde).

Vi ønsker Alte fortsatt lykke til fremover!



Atle liker å holde sitt foredrag for interesserte tilhørere



Fremdeles sprekk som bare det

Mestringsaktiviteter på lagsamlingen

Bardøla 6.-8. desember 2017

Tekst: Roald Adolfsen, Nina Tronerud og Håkon Skjolden Foto: Roal Adolfsen



Trimaktiviteter både innendørs (basseng) og utendørs (aktivitetsløype)

Som en del av programmet i den tradisjonelle lagsamlingen på Bardøla i desember 2017 inngikk et «mestringskurs» i form av innlagt innendørs og utendørs aktiviteter. Dette ble avholdt på samlingsdag 2.

Aktivitetene

Innendørs trim bestod av trening i hotellets basseng, mens utendørsaktivitetene bestod av å utføre trimaktiviteter på et antall poster som hadde blitt satt opp i tilknytning til hotellets utendørs fasiliteter. Bassentreningen var lagt til tidspunktet før lunsj slik at også disse deltakerne kunne være med på utendørsaktivitetene etter lunsj.

Deltakerne

Deltakerne i bassentreningen var veldig motiverte fordi de vet at trening i varmt vann er veldig god trening for muskler og ledd, spesielt de som har litt vanskelig

for å gjennomføre annen fysisk trening. Det var i alt 8 stk. som deltok på denne treningen, som gikk parallelt men HLR-kurset. De fleste av lagsamlingens deltakere (bortsett fra de som av helsemessige årsaker ikke kunne) deltok på uteaktivitetene. Her ble deltakerne inndelt i grupper med 5-6 deltakere pr. gruppe, totalt 6 grupper.

Bassentreningen

Bassengtrimmen ble gjennomført på profesjonelt vis med oppvarming, svømming, jogging i bassenget. Deretter øvelser etter fengende musikk.

Denne treningen ble ledet av Bjørn Thorsdalen, leder for bassengtrimmen i LHL Kongsberg. Han gjorde en glimrende jobb, og fikk etter hvert en svært så ivrig gjeng i bassenget.

Utendørsaktivitetene

Selv om det var både kaldt og ganske kraftig vind, ble uteakti-

vitene gjennomført over et par timer på ettermiddagen. Mange positive og livlige deltakere gjennomførte diverse sportslige aktiviteter kombinert med å måtte besvare en rekke teoretiske spørsmål (hovedsakelig om LHL og helse). Det hele ble derfor en slags quiz kombinert med fysiske aktiviteter som pilkast, bøy og tøy, løping på stedet, avstandbedømming osv. Løypa var lagt i området bak hotellet blant de flotte eldre bygningene. Leder for disse aktivitetene var Håkon Skjolden. Det var premieutdeling på kvelden (etter middagen), også ledet av Håkon.



Store deler av grupper som deltok (minus ett av lagene)

Vellykket etablering av LHL Hjerneslag Ung Buskerud (HUB)

Tekst og foto: Roald Adolfsen

Torsdag 31. mai hadde LHL Hjerneslag kalt sammen til et møte i LHL Huset i Drammen/Lier med hensikt å etablere LHL Hjerneslag Unge i Buskerud - på «folkemunne» kalt HUB. Ca. 20 personer hadde møtt opp, noe man må si seg godt fornøyd med i den kraftige sommervarmen.

Møteplass for unge med hjerneslag

Hensikten med en slik gruppe- ring er først og fremst å etablere en møteplass for unge slagrammede. Vi vet jo at selv unge folk kan få hjerneslag – ja helt ned i barns alder. Det at noen driftige unge slagrammede i Buskerud har tatt initiativet til å danne en slik gruppe synes vi er veldig fint. Gjennom denne gruppen kan det skapes nettverk, både mellom de unge slagrammede selv i vårt fylke, men også skape kontakt og engasjement i LHLs

lokallag, spesielt de lagene der det finnes aktive medlemmer.

Driftige unge initiativtakere

Sentralt i denne HUB-gruppen er Ragnhild Mork, også kjent som bloggeren «Slagdama» og bosatt i Lier. Hun fikk hjerneslag i en alder av 35 år, og har utgitt egen bok om sine erfaringer. En annen av initiativtakerne er Ruben Dahl, en av de yngste slagrammede i Buskerud. Også en del andre unge slagrammede var tilstede på møtet.

Møtet ble ledet av Per Kristian Knudsen («Pelle»), som er Ragnhilds mann og pårørende. Han geleidet oss elegant gjennom programmet, som inneholdt temaer som

- Hva er LHL Hjerneslag ung, og hva står nettverkene for – v/ Marita Lysstad Bjerke, helsefaglig rådgiver i LHL Hjerneslag
- Om LHL-huset og LHL Drammen/Lier – v/May Kvernstuen,

leder i LHL Drammen/Lier lag
- Hvorfor LHL Buskerud ønsker LHL Hjerneslag Ung Buskerud hjertelig velkommen – v/Rolf Haukland, leder i LHL Buskerud
- Slagdama om mestring – v/ Ragnhild Mork, LHL Hjerneslag Ung Buskerud og brukerrepresentant i LHL Hjerneslags fagråd samt varastyremedlem i LHLs styre.

Sosialt samvær

Etter presentasjonene var det sosialt samvær både inne og ute i det fine været, og det ble konsumert både kaffe, vann, frukt og kaker.

LHL Hjerneslag Ung Buskerud har egne Facebook sider. Du finner dem her:

<https://www.facebook.com/lhl.hjerneslag.ung.buskerud/>

Vi ønsker LHL Hjerneslag Ung Buskerud lykke til med både bygging av nettverkene og videre aktiviteter i fylket!



Sentrale personer for å få etablert HUB, f.v. Marita Lysstad Bjerke, Nina Tronerud, Ragnhild Mork og Ruben Dahl (initiativtaker i HUB)



Gruppebilde av de fleste deltakerne (noen hadde forlatt møtet før bildet ble tatt)

Årsmøte Fylkesutvalget LHL Buskerud

Tekst og foto: Roald Adolfsen

Fylkesutvalget i LHL Buskerud 2018 ble avviklet på Lampeland lørdag 17. mars 2018. Som sedvanlig ble årsmøtet åpnet av Fylkesutvalgets leder, hvoretter det ble valgt møteleder, 2 personer til å skrive under møteprotokollen og andre møtefunksjonærer. Videre ble det fremlagt årsberetning og revidert regnskap for 2017, og disse ble behandlet og godkjent.

Innkommne forslag

Den største interessen på årsmøtet var nok knyttet til behandlingen av innkomne forslag.

Sak 1: Nye vedtekter for LHL Buskeruds Fond

En svært viktig sak her var å få på plass (redigerte) vedtekter for disponering av LHL Buskeruds Fond. Vedtektene som eksisterte hadde blitt utarbeidet da LHL Buskerud var et fylkeslag med egen økonomi. Når nå LHL Buskerud var blitt et Fylkesutvalg uten egen økonomi, var det nødvendig med en revidering av vedtektene for å tilpasse seg den nye organiseringen. Styret hadde utarbeidet nytt forslag til vedtekter, og disse ble behandlet på behørig vis og vedtatt. Sentrale punkter her er at Fondet plasseres til balanse i

LHL Buskeruds regnskap i LHL, en oppstilling av hva fondet kan brukes til og hva som skal skje dersom et årsmøte beslutter at fondet skal oppløses. De nye vedtektene har blitt sendt til alle lokallag som del av protokollen fra årsmøtet. Endringer i vedtektene krever minst to tredjedels flertall.

Sak 2: Videre drift av «Bladet Vårt»

Et annet viktig innkommet forslag fra styret i LHL Buskerud var saken om videre drift av «Bladet Vårt». Etter en grundig presentasjon av forslag til driftsmodell og til budsjett for 2018 ble det vedtatt å drive «Bladet Vårt» videre. Forutsetningen er at dette ikke belaster LHL Buskeruds økonomi. Det ble imidlertid avsatt et «garantifond» på kr. 60.000 for å avhjelpe likviditetssituasjonen ved produksjon av bladene i denne periode. Bruk av penger fra fondet kontrolleres og godkjennes av Fylkeslagslederen. Mer detaljer om «Bladet Vårt» er å finne i en annen artikkel i dette nummer.

Sak 3: Aktiviteter utover Grunnpakken

Fylkesutvalget fremla et forslag til disponering av midler fra LHL



Buskeruds Fond som tilsa at noe av Fondets midler kan brukes til å subsidiere lokallagenes deltakelse på lagsamlinger og kurs i regi av Fylkesutvalget. Det ble vedtatt at det kan ytes tilskudd for å dekke inntil 2 deltakere fra hvert av lokallagene både ved samlinger som dekkes av Grunnpakken og samlinger utover det som er garantert i Grunnpakken.

Sak 4: Handlingsplan for driftsåret 2018/2019

Fylkesutvalget fremla her en foreløpig handlingsplan inkl. aktivitetsoversikt for kommende driftsår. Denne aktivitetsoversikten må naturlig nok være levende, så fremlagt plan må sees på som en foreløpig plan. Av interessante datoer i kommende år kan nevnes organisasjonskurs med fylkeslagsamling på LHL-sykehuset Gardermoen 28.-30.09.2018, Fylkeslagsamling på Bardøla 05.-07.12.2018, lagsamling for lokalledere i Buskerud i februar 2019 og fylkeslagsamling med årsmøte medio mars 2019.

**LHL Drammen/Lier**

May Kværnstuen
Nøstevn. 2, 3400 Lier
Tlf. 41 63 24 23
lhl.drammen-lier@lhl.no

LHL Gol

Jan Nordahl
Steintrøa 16, 3550 Gol
Mob: 91 35 76 80
lhl.gol@lhl.no

LHL Hemsedal

hansborge@hotmail.com

LHL Hol

Kjell Persson
Brusletto. 23 B, 3580 Geilo
Tlf. 32 09 08 89
Mob: 41 30 27 25
lhl.hol@lhl.no

LHL Hole

Grethe Hagen
Viksvn. 2, 3530 Røyse
Tlf. 41 61 91 34
lhl.hole@lhl.no

LHL Kongsberg

Rolf Haukland
Harriet Backers gt. 6a
3615 Kongsberg
Tlf. 92 82 33 51
lhl.kongsberg@lhl.no

LHL Krødsherad

Björg Rimjorde
Krødsherad, 3536 Noresund
Tlf. 41 56 58 95
lhl.krodsherad@lhl.no

LHL Modum

Lise-Lotte Hovde
Tomtavegen 6, 3360 Geithus
Tlf. 47 03 25 39
lhl.modum@lhl.no

LHL Nedre Eiker

Tlf. 95 70 28 37

LHL Nesbyen

Marit Medalen
Klypevegen 40, 3540 Nesbyen
Mobil 45 61 78 42
lhl.nesbyen@lhl.no

LHL Nore og Uvdal

Olav Julius Deinboll
Fønnebøveien 46, 3632 Uvdal
Tlf. 99 36 22 33
lhl.noreoguvdal@lhl.no

LHL Ringerike

Kari Torgersen
Svingveien. 1c, 3515 Hønefoss
Tlf. 98 42 24 45
lhl.ringerike@lhl.no

LHL Røyken og Hurum

Håkon Skjolden
Heimannsåsen 11,
3470 Slemmestad
Tlf. 31 28 97 89
Mob: 90 67 34 03
lhl.royken@lhl.no

LHL Sigdal

Svein Olav Tovsrud
Bergrud, 3350 Prestfoss
Tlf. 91 35 70 63
lhl.sigdal@lhl.no

LHL Øvre Eiker

Solfrid Andersen
Øvre Skistad vei 59,
3300 Hokksund,
Tlf. 95 86 32 26
lhl.ovreeiker@lhl.no

LHL Ådal

Harald Hømanberg
hhoman@online.no

LHL Ål

Kjell Torgersen
Nersetvegen 35, 3570 Ål
Tlf 32 08 20 35
lhl.al@lhl.no

Fylkesutvalget i LHL Buskerud:

Fylkesutvalgets leder:

Rolf Haukland
Harriet Backers g. 6 A,
3615 Kongsberg
Mob: 92 82 33 51
rolf.haukland@ebnett.no

Likemannkoordinator:

Håkon Skjolden
Heimannsåsen 11,
3470 Slemmestad
Mob 90 67 34 03
haabri@online.no

Studieleder:

Nina Tronerud
Ekornveien 7B, 3413 Lier
Mob: 911 74 878
chrtrone@online.no

1. vara: Gunhild Henriette Personbråten

Hallingdalsvegen 6217
3570 Nesbyen
Mob: 45 61 24 96
gpersonbraaten@yahoo.no



Grunnlegger av Isoenergi-kjeden Børre Finsrud har tro på fremtiden i isolasjonsbransjen



Blåser huset varmt

Raskt og effektivt blåses isolasjonen inn i huset, med en kvalitet som er vel så bra som tradisjonell isolasjon. – Glem de tradisjonelle platene, blåseisolering er like bra og skårer høyt miljømessig, sier Børre Finsrud, daglig leder i Isoenergi AS.

Isoenergi bruker isolasjon som er laget av glass. Den produseres i England og 80 prosent av råstoffet er resirkulerte glassflasker. Kort sagt blåses isolasjonen inn i vegger, tak og gulv, og det skjer veldig raskt. Når alt er lagt til rette kan et helt hus isoleres på én dag.

– I tillegg til miljøfaktoren er denne prosessen fri for støv, den forårsaker ikke kløe og innblåsingen er lydløs, sier Finsrud.

– Dessuten er den svært konkurransekyktig på pris.

Siden Finsrud etablerte selskapet i 2008 har Vikersundfirmaet vokst raskt. I dag har Isoenergi åtte avdelinger i disse fylkene: Buskerud, Oslo-Akershus, Østfold, Telemark-Vestfold, Sogn og

Fjordane, Møre og Romsdal, Sør- og Nord-Trøndelag og Nordland.

– I tillegg er vi i forhandlinger om å starte opp i Rogaland og Hedmark-Oppland. Målet er 16 avdelinger totalt over hele landet, sier han.

Egner seg over alt

Isoenergi har i hovedsak isolering av nybygg for entreprenører og byggmesterbedrifter, men når vinteren kommer får selskapet mange henvendelser om etterisolering fra private huseiere.

– Denne typen isolering egner seg over alt, på loftsgulv eller i vegger. Materialet blir komprimert i lukkede konstruksjoner som vegger og etasjeskiller, slik at det fungerer som en matte.

Merk deg også at isolasjonen ikke synker sammen etter at den er blåst inn i veggen, sier Finsrud.

Isolasjonsevnen er den samme som for faste matter og ruller, og isolasjonen har de samme brann-tekniske egenskapene, ubrennbar i klasse 1.

– Byggeforskriftene fra 2010 stiller strenge krav til isolasjon i boliger. Blåseisolering er et svært godt alternativ og forenkler isoleringsprosessen betraktelig i forhold til tradisjonell isolasjon, avslutter Finsrud.

Isoenergi AS

E-post: post@isoenergi.no

www.isoenergi.no

977 69 035



Alle konstruksjoner kan isoleres med blåseisolasjon fra Isoenergi



Isoenergi har mange store prosjekter for forskjellige bygg-entreprenører

ISO energi
BEST PÅ BLÅSEISOLERING

Parlock AS Ringeriksveien 171 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 44 77	Langebru Gjeste­gård AS 3301 HOKKSUND Tlf. 32 75 47 00	Turbopower AS Trollveien 3 3614 KONGSBERG Tlf. 32 72 27 00	 Åskollen Tverriggeren 4 3038 DRAMMEN Tlf. 32 81 80 00	Hurum Avfallsminimering AS Lindeveien 2 3482 TOFTE Tlf. 32 79 41 25
 Lierstranda Lierstranda 93 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 94 90	 Kiwi Magasinet Nedre Storgate 6 3015 DRAMMEN Tlf. 32 89 71 51	 KroderenCamping Bekke­gate 13 A 3513 HØNEFOSS Tlf. 400 05 735	 Kirkebygden 3632 UVDAL Tlf. 32 74 30 84	 Modum 46 88 75 90 Åpent: Fre og lør 13-23, alle andre dager 13-22
 Coop Extra Sætre Fransåsveien 2 3475 SÆTRE Tlf. 32 79 10 06	Hurum Bilsenter AS Åsveien 14 3475 SÆTRE Tlf. 454 73 090	Malermester Bjørn Tore Stenersen 3535 KRØDEREN Tlf. 970 39 325	 Spikke­stad Nye Stasjonsvei 29 3430 SPIKKE­STAD Tlf. 31 29 08 50	Norefjell Hytteservice 3535 KRØDEREN Tlf. 32 14 85 14
Centralgaragen AS Landfalløya 7 3020 DRAMMEN Tlf. 32 27 77 00	Mekonomen Bilverksted Kløkkarstua Åsheimveien 32 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 992 74 977	XL-Bbygg Smørgrav Sag Voldstadveien 316 3320 VESTFOSSEN Tlf. 32 25 05 40	Prestholt Geitestøl Høgehaugvegen 23 3576 HOL Tlf. 32 08 94 09	G. Hafnor AS Hadelandsvn. 303 3511 HØNEFOSS Tlf. 908 60 655
Mjøndalen Bakeri & Konditori Stasjonsgata 4 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 87 62 47	Bertel O. Steen Ringerike AS Hensmoveien 1 3516 HØNEFOSS Tlf. 32 17 13 40	 Brødrene Katrud as Læremester Gosenveien 9 3055 KROKSTADELVA Tlf. 901 22 437	Kvanhøgd Turistsenter Golsfjellet 3550 GOL Tlf. 32 07 39 57	Norenco Norge AS Tegle­verksveien 99 3057 SOLBERGELVA Tlf. 66 99 55 33 Kvalitet i hver dråpe - økonomi i hver liter!
Eiker Gulv & Malerservis AS Skogfrueveien 6 3050 MJØNDALEN Tlf. 908 07 036	ME Anleggsservice Martin Eek Røedåsen 26 3480 FILTVET Tlf. 476 39 086	ANONYM STØTTE	 STEIN'S MALERSERVICE - maling - tapet - gulv E-post: stein@skorstein.no Tlf. 32 84 25 77	 THOEN 48 00 10 00
HV service AS Lierbakkene 152 3425 REISTAD Tlf. 32 85 05 00	 BF BYGGFORM Eternitveien 8 3470 SLEMMESTAD Tlf. 31 28 92 70	Nyhus Transport AS Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705	 Åmot Strandgata 12 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 43 20	Haug Regnskapslag SA Stasjonsgata 83 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 50 50
 NORE energi AS 3630 RØDBERG Tlf. 32 74 50 60	 DRAMMEN OSTEOPATI Bragernes Torg 4 3017 DRAMMEN Tlf. 32 89 71 00	 Hurum kommune 3475 SÆTRE Tlf. 32 79 71 00	 FM FORENEDE MONTØRER AS KONGSBERG Industrivegen 13 3610 KONGSBERG Tlf. 32 77 18 18	RS Rør AS Vestre Adel 4 3516 HØNEFOSS Tlf. 975 64 373
Securitas AS avd. Hønefoss Telegrafalleen 2 3510 HØNEFOSS Tlf. 02 452	Sigdal Pensjonistforening Rabbenveien 235 3350 PRESTFOSS Tlf. 957 26 947	Revisorkollegiet AS avd. Kongsberg Nymoens Torg 11 3611 KONGSBERG Tlf. 32 72 28 80	VIC Kjemprud Nedre Storgate 9 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 29 45	Radonsikring AS Storgata 16 3050 MJØNDALEN Tlf. 31 41 11 22
El Ringen AS Torsbyveien 1 3370 VIKERSUND Tlf. 918 07 918	Sigdal Blikk & Tak AS Apalveien 1 3360 GEITHUS Tlf. 928 36 638	Sundbrei Transport Klevi Næringspark 3570 ÅL Tlf. 481 71 721	Drammen Auto 7 AS Buskerudveien 117 3027 DRAMMEN Tlf. 401 61 602	Nybo Kjøkken AS Skjærdalen 2 3533 TYRISTRAND Tlf. 916 95 652

Orchidea Klinikk v/Natalia Maria Charchut Stasjonsgata 58 3300 HOKKSUND Tlf. 415 20 177	Jan Kristian Hverven Lærums gate 1 A 3044 DRAMMEN Tlf. 905 98 036	 Krodsherad kommune 3536 NORESUND Tlf. 32 15 00 00	Kåre Lokreim Mekanisk Briskevegen 19 3551 GOL Tlf. 970 74 450	 Kiwi Tranby Ringeriksveien 252 3403 LIER Tlf. 32 85 11 05
 Kiwi Gulskogen Guldlisten 35 3048 DRAMMEN Tlf. 32 83 80 01	Hegna Installasjon AS Stertebakke 1 3612 KONGSBERG Tlf. 922 00 701	KB Tangen Transport AS Tangen 3358 NEDRE EGGEDAL Tlf. 413 34 346	Hønefoss Glass-service A/S Osloveien 31 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 33 70	Takringen AS 3005 DRAMMEN Tlf. 32 20 29 00
Eli Yksnøy Rebbansbakken 28 3018 DRAMMEN Tlf. 957 23 241	LPG Mjøndalen Orkidehøgda 11 3050 MJØNDALLEN Tlf. 905 36 890	 Meny Gulskogen Guldlisten 35 3048 DRAMMEN Tlf. 32 23 51 50	YX Klokkarstua Åsheimveien 32 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 32 79 88 10	Askestad-Aas elektro AS Spikkestadveien 143 3430 SPIKKESTAD Tlf. 31 29 07 99
Transport Ole Johnny Tandberg Bråtav. 2 3360 GEITHUS Tlf. 915 11 937 www.ojtt.no	  Nedre Storgate 3, 3015 Drammen Tlf. 32835424 / www.rollhansen.no	Fuji Sushi Drammen AS Blichs gate 4 3044 DRAMMEN Tlf. 32 82 55 68	Maskin Entreprenør Tor Heggeli AS Øygardsgrend 3630 RØDBERG Tlf. 32 74 41 33	Fiskum Plate & Sveiseverksted AS Kongsbergveien 791 3322 FISKUM Tlf. 32 75 06 77
Dyrlege Else Randi Bjørnstad Sigdalsveien 685 3340 AMOT Tlf. 900 98 877	Su Consulting AS Nedre Storgate 37 3015 DRAMMEN Tlf. 994 48 884	Sole AS 3359 EGGEDAL Tlf. 32 71 17 00	Fjell-Laft AS Lunda 3632 UVDAL Tlf. 32 74 30 71	Anleggsgartner Bjørn-Thomas Bjørknes Meieriveien 7 3023 DRAMMEN Tlf. 918 67 504
Hertz Kongsberg Kongsberg Bilutleie Sportsveien 13 3615 KONGSBERG Tlf. 32 28 93 10	Hansen Billakkering Industrigata 4 3515 HØNEFOSS Tlf. 32 12 71 02	ANONYM STØTTE	Lier Industrimontasje AS Spireaveien 9 3408 TRANBY Tlf. 911 60 940	Brødrene Brandshaug A/S Ødegårdsbakken 1 3470 SLEMMESTAD Tlf. 977 76 010
Rua bygg & Takst Nordre Ruavei 7 3614 KONGSBERG Tlf. 916 93 669	Advokat Inge Hetland 3630 RØDBERG Tlf. 905 47 430 E-post: inge@ihetland.no advokatingehetland.no	 Kiwi Øvre Storgate Øvre Storgate 4 3018 DRAMMEN Tlf. 32 89 09 86	Ål Gravedrift Torget 2, 3570 ÅL Tlf. 971 61 283	Christensen Teppe & Tapet Håndverk AS Tollbug 16 A 3044 DRAMMEN Tlf. 32 83 20 74
Heimevask Krags gate 12 3616 KONGSBERG Tlf. 32 76 97 29	Salong Arnhold AK Larsen Tverrliggeren 4 3038 DRAMMEN Tlf. 32 80 10 02	Toms Elektrotavler Mølleveien 4 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 32 79 60 07	 Kiwi Hvitvingfoss Sentrumsveien 7 3647 HVITTINGFOSS Tlf. 32 72 33 00	Brødrene Vatnebryn Nordre Ånnestad, Ligrenda 112 3620 FLESBERG Tlf. 32 76 01 85
 Klinikk/Bliis Vinterroevien 34B 3517 HØNEFOSS Tlf. 91824649	Solumsmoen Servicesenter A/S 3355 SOLUMSMOEN Tlf. 32 71 57 06	 Nedmarken Kafé & Pub Gullhusveien 69 3370 WISUND Bestilling all type catering tlf. 32 78 06 00 / 07 96 12 10	Røyken og Hurum Trafikkskole AS Nordre Sætrevei 46 3475 SÆTRE Tlf. 32 79 14 00	 HEIGE R. OLSEN & SØNN I Verkstedveien 52 3516 HØNEFOSS Tlf. 32 17 97 50
 EIKER MARKISER – NÅR KVALITET TELLER 3322 FISKUM Tlf. 907 82 676	Heimlaga Marit Andersen 3350 PRESTFOSS Tlf. 957 70 117 Montering og omsorg av bunader fra Sigdal og Krødsherad	 Coop Bygg-Mix Toftø 3482 TOFTØ Tlf. 32 79 42 49	 Kiwi Rortunet Kirkealleen 1 3470 SLEMMESTAD Tlf. 31 28 54 21	DpPerformanceAS Mølleveien 25 3440 RØYKEN Tlf. 905 23 142

Mestringskurs i hjerte/lunge-redning

(HLR) på Bardøla 7. desember 2017

Tekst og foto: Roald Adolfsen



Kursansvarlig: Jorid T. Hennem, Luringen kurscenter

Som en del av programmet i den tradisjonelle lagsamlingen på Bardøla i desember 2017 inngikk et mestringskurs i hjerte/lungeredning (HLR). Dette ble avholdt på samlingens dag 2, og leder for dette kurset var Jorid Hennem fra Luringen kurscenter i Kongsberg. Det deltok ca. 15 stk. på kurset (noen var litt til og fra i forhold til andre aktiviteter).

Om kursleder

Jorid er en meget dyktig og inspirerende dame å ha som kursleder. Hun har lang erfaring både innenfor akuttmedisin, ambulansetjeneste og mer «vanlige» helseaktiviteter på sykehus og på legevakt, og kurset var veldig praktisk orientert basert på hennes erfaringer – uten bruk av hjertestarter (hjertestarter ble imidlertid omtalt i kurset).

Kursets gjennomføring og erfaringer

Kurset var lagt opp med en blanding av teori og praktiske øvelser på 12 dukker som kursleder hadde tatt med. I tillegg til dette var det også en del andre «remedier» som kursdeltakerne kunne studere og prøve. Det var nok mange som fikk seg en overraskelse når det gjaldt hvor lenge man må holde på med HLR til ambulansepersonell (eller til-



svarende) ankommer, og hvor slitsomt dette kan være. Det er absolutt en fordel å være flere som kan HLR i en gitt situasjon slik at man kan skifte på å utføre HLR. Derfor oppfordrer LHL at så mange som mulig av medlemmene inkl. pårørende lærer seg HLR. Det kan være livreddende i mange situasjoner.



Kurset, som pågikk i ca. 2 timer, ble av alle karakterisert som veldig givende og gav mye ny innsikt.



Kursleder og en del av deltakerne med dukkene klare til innsats





Øvelse i hjertekompresjon

KRYSSORD

Vinnere forrige nr. av LHL i Buskerud.

1. Anne Marie Heiberg, Olavsgt. 13 B, 3612 Kongsberg
 2. Gunvor Deinboll, Karlsrudvegen 63, 3632 Uvdal
 3. Bjørn Halvorsen, S. Jaabæks vei 6, 3617 Kongsberg
- Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.

		LOGISKE TENK- BARE	KONFER- ANSE- STED LHL-LAG		KAN RI	LEV- ERE	STØF- FUGLER LITEN ENGELSK BY	ROMER- TALL 1000	
									←
			KJ. TEGN NEO- DYD		PUDD- ERET	SKRIKE	DRIKK		MORO, LEVEN
HINNE- RET- NING	↓		KJ. TEGN SVOVEL	ROMER- TALL IO SAMMEN- KONSTER	SVENSK BY ITALIENSK BY				↑
HAR LHL- LAG					RELIG- ION SJANG- LER		FRENE	SAND- BANK BUSKER- UDK HEVD STAD	
VEST- FOLD- KOMM.	↓		BE- HOLDER --- LANKA					SØLE	
	↘				EN TYPE MELK				BINDE KORN- BAND
NORD- NORSK BY			DYRE- TERRI- TORIUM		KJÆR- LIGHETS- GUD	KJ. TEGN SØLV		LEGENS- DEL	
	↓		EURO- PEER FOR- TUNLET		EKTE- MANN TOY- STOFF			EGYP- TISK RASE- KATT	
	↘		FOR- SIKR. SELSK.	KNUDRET MÅNE- FASE		LEDELSE STYRE KINESISK FYLKE		ABER	↘
NAVN PÅ IRLAND				FRANSK BY					ER- FUGL- HUEN
	→					OM- KOMME			KJ. TEGN FLUOR
									↘

Kryssord laget av: Rolf Bangseid

Løsningen for kryssord nr. 1-2018

Navn: _____


Adr.: _____

Poststed: _____

Frist for innsendelse av
kryssord er 20. august 2018

Det vil bli trukket ut 3 vinnere som hver får 5 hjertelodd.

Adresse for innlevering er:
LHL Buskerud, Postboks 27, 3610 Kongsberg



	M	A	D	O	N	N	A	M	E	D	J
	D	U	S	K	R	D	D	A	B		
	A	K	E	T	E	S	T	A			
	G	D	R	V	E	R	V	A			
	L	A	K	E	B	M	O	E	N		
	S	A	K	F	L	O	E	N			
	A	R	I	D	E	K	N	A	R	A	S
	K	S	T	R	A	O	R	D	I	N	A
	R	A	R	R	A	M	G	E	R	M	E
	A	D	A	M	B	A	S	L	I	D	E
	M	E	L	A	N	I	N	E	N	E	
	E	L	L	I	R	T	I	E	U	T	A

LHL Hjerneslags ærespris til Ranhoff Hov



Tekst: Redaksjonen Foto: Christopher Olssøn

Lege og stipendiat Maren Ranhoff Hov i Stiftelsen Norsk Luftambulans og Oslo universitetssykehus (OUS) Ullevål er tildelt LHL Hjerneslags ærespris 2018. Prisen deles ut til en enkeltperson som har gjort en ekstraordinær innsats innen hjernehelse, hjerneslagområdet og for slagrammede og pårørende.

Hvert år rammes om lag 12 000 personer av hjerneslag. Ved hjerneslag er tidsfaktoren kritisk. Hjerneceller som ikke får blodtilførsel dør etter rundt fem minutter. Får cellene noe blodtilførsel kan de klare seg i noen timer.

Sprer kunnskap

- Maren Ranhoff Hov har gjennom sin deltakelse i forsknings-samarbeidet mellom Stiftelsen Norsk Luftambulans, Sykehuset Østfold HF og Oslo univer-

sitetssykehus Rikshospitalet, samt sitt øvrige virke som fagperson og formidler, bidratt og bidrar til å spre nødvendig kunnskap om symptomer på hjerneslag og bevissthet rundt hvor viktig det er å komme raskt til diagnostisering og behandling ved hjerneslag, sier generalsekretær Tommy Skar.

Kappløp med tiden

- Ærespris fra LHL Hjerneslag er en stor og viktig anerkjennelse for meg og den forskningen Stiftelsen Norsk Luftambulans gjør. Vi ønsker å flytte grenser for hvor pasienter rammet av hjerneslag kan få avgjørende diagnostikk og behandling. I et kappløp mot tiden må pasientene ivaretas så tidlig i sykdomsforløpet som mulig, og dette er utenfor sykehus, i ambulans og luftambulansetjeneste. Jeg tar med meg støtten som ligger i denne prisen, og skal i tiden fremover

jobbe for et kompetanseløft i den prehospitaltjenesten slik at flere pasienter som rammes av hjerneslag skal få behandling, tidligere og med større effekt, sier Maren Ranhoff Hov.



Ranhoff Hovs bakgrunn:

Utdannet lege ved Universitetet i Tromsø, Mellomfag i Statvitenskap fra NTNU, Ambulan-

sarbeider i Nord-Troms, Stipendiat i Stiftelsen Norsk Luftambulans, og har levert doktorgradsavhandling om avansert diagnostikk av hjerneslag i den prehospitaltjenesten. Lege i spesialisering ved nevrologisk avdeling OUS, Ullevål og vinner av Forsker Grand Prix Oslo/Akershus

LHL Hjerneslags første ærespris ble delt ut i februar 2017, og den gikk da til professor David Russell.

LHL Hjerneslag

LHL Hjerneslag er en del av LHL, og er landets største brukerorganisasjon for slagrammede og pårørende. Det er

sentralstyret i LHL som utnevner prisvinneren. Prisen består av et diplom og en portrettegning av prisvinner tegnet av Kerstin Skar fra Ateliet Garasjen, Ås. Tildelingen skjedde på LHL-kafé i Oslo Kongressenter torsdag kveld 15. februar.

Lokal CT-maskin trykker befolkningen

I Ål i Hallingdal finner du landets eneste nærsykehus som har CT-maskin i beredskap for pasienter med akutt hjerneslag.



CT-maskin, Hallingdal sjukestugu

Initiativet til CT-maskin på Hallingdal sjukestugu, som er en avdeling av Ringerike sykehus i Vestre Viken HF, er basert på erkjennelsen av at desentralisert og dermed raskere diagnostikk er nøkkelen for rask behandling i områder med stor geografisk avstand til sykehus.

For slagpasienter er hvert minutt uten behandling forbundet med tap av hjerneceller. Jo raskere behandling av et hjerneslag kommer i gang, jo større er sjansen for å komme seg gjennom et slag uten varige mén. Tidlig CT undersøkelse er nødvendig for å kunne skille mellom en hjerneblødning og en blodpropp i hjernen, som krever to helt forskjellige behandlinger.

Pasienter med akutte slagsymptomer i øvre Hallingdal bringes til Hallingdal sjukestugu (HSS) for diagnostisk CT, og får trombolysebehandling når det er mulig. Trombolyseteamet på HSS består av en lokal overlege, sykepleier og radiograf. Vakthavende lege på medisinsk avdeling ved Ringerike Sykehus deltar i teamet ved hjelp av



Marita L. Bjerke og Britt Inger Liahagen, Hallingdal sjukestugu

telemedisinsk videoutstyr. CT-bildene som tas på HSS sendes til Ringerike Sykehus og er i løpet av få minutter tilgjengelig for røntgenlege til vurdering. Mens trombolysebehandlingen pågår har pasienten økt risiko for blødning og må observeres. (forts. s.28)

(fortsettelse fra side 27)

- Blødningsrisikoen normaliserer seg kort tid etter at infusjonen er avsluttet og pasienten transporteres til slagenheten ved Ringerike Sykehus. I enkelte tilfeller vil det være nødvendig å sende pasienten til Oslo universitetssykehus for videre behandling, sier overlege og medisinsk fagsjef ved Ringerike sykehus, Carsten Brocker.

Desentraliserte spesialisthelsetjenester

Hallingdal sjukestugu tilbyr desentraliserte spesialisthelsetjenester til lokalbefolkning og turister i Hallingdal. HSS har en somatisk sengepost, poliklinikk, dialyseavdeling, hjerteskoole og lærings- og mestringscenter. I tillegg er bildediagnostikk, laboratorietjenester og psykiatri i tilknytning til sjukestugu. Klinikker for prehospitaltjenester



Rune Rindal, overlege, Hallingdal sjukestugu



LHL representanter får omvisning på Hallingdal sjukestugu

er stasjonert med bilambulans, og Norsk Luftambulans har base i tilknytning til sjukestugu. Dermed kan den akutte pasienten transporteres direkte til sykehus etter at trombolysen er startet opp. Det har allerede vært behandlet pasienter med hjerneinfarkt, og pasienter med akutt hjerneblødning kan flys direkte til Rikshospitalet slik at unødig tid ikke går til spille.

I Hallingdal Sjukestugu er kommunehelsetjeneste og spesialisthelsetjeneste samlokalisert: lokalt legekontor samt legevakt for kommunen på dagtid, og interkommunal legevakt for flere kommuner på kveld- og natt. I tillegg er sjukeheimen lokalisert i samme lokale. Vestre Viken HF har ansvaret for drift i den øvrige del av bygget, med ti senger som er sykehus-

senger og ti senger som er kommunale senger, ny dialyseavdeling og laboratorium. Pasientrommene er store med enerom til alle og god arbeidsplass for de ansatte. Det tilbys rehabilitering for alle kommunene i Hallingdal, kommunale akutte døgnplasser og korttidsplasser. Fysioterapeuter og ergoterapeut sørger for rehabiliteringstilbud for de innlagte, og har tilbud både til slagrammede, hjerteskoole og øvrige. De har en stor treningssal med en del utstyr, men det foreligger planer for økt drift og mere utstyr. Entusiastiske og fornøyde hallingdøler er glade for å slippe og reise så langt for å få utredning og behandling.

Referanse: <http://www.gol.kommune.no/siteassets/gol/helse-og-omsorg/nyhetsbrev-fra-hallingdal-sjukestugu-juli-2016.pdf>

Grågåsa har landet, det er vår!



En betraktning over vinteren som har vært og våren som er i godt gjenge.

Av Grethe Hagen, leder i LHL Hole Foto Jan Arne Dammen

En god gammel vinter

En vinter som vi husker fra våre barneår, rikelig med snø og bitende kulde. Her hvor jeg bor er det et stort jorde, til glede for store og små. I vinter har det vært aktivitet på jordet omtrent hver dag, hverdager som helgedager. Det har blitt laget akebakker, slalåmløyper og diverse. Store og små har akt, gått på ski, bikkja har også vært tilstede til forargelse for noen, ja akkurat slik vi også gjorde det i våre aktive dager. Nå er det moro å se på, skolen har brukt dagene bra og vi ser at barna virkelig har kost seg.

Idretts glede

Vinteren har vært lang men vi har hatt flotte dager med våre idrettsfolk. De har gitt oss mange fine stunder og vi sier tusen takk til alle de flotte utøverne som gjør vår hverdag rike på opplevelser. OL var jo en fest uten like. Stor takk til dere alle som gleder oss slik. De jeg må mest berømme er utøverne i Paralympics. Den idretts gleden de viser oss står det virkelig respekt av. Til aktive og

deres trenere: Tusen takk for deres innsats, og ikke minst deres humør og glede.

Grågåsa er på vei

I natt snudde vinteren, SOL og Fuglekvisper kom over natta. Skjæra har begynt sin kurtise, og småfuglene begynner sitt arbeide med å bygge reir. Ikke lenge før vi hører store vingeslag over taket og skrik som ønsker oss god vår og takk for sist. Nå er også grågåsa og svanene på vei.

Ja nå er det snart tiden for å ta med kaffekoppen ut på svalgangen, og se naboen igjen. Vi er akkurat som flua, sola titter fram og vi trekker ut.

Hvor Huldra bor

En travel tid vedrørende årsmøter i foreningene er over, det er tid for å planlegge vårsesongen. LHL Hole skal på sin vårlige tur til Sørsetra til rømmegrøt og spekemat. Dette blir det tiende året vi er der. Vakkert sted på Krokskogen, hvor huldra bor. Helt sant, vi har sett henne i skumringen, og gaupa har kryss-

set vår vei. Er vi heldige kommer både elg og rådyr borte ved de gamle setrene, som nå har blitt hytter. Det er et hav av hvitveis på den tiden. Vakkert og trolsk. På en av turene våre så vi hoggormen sole seg på taket av uthuset, etter det ble det banket ganske hardt på et visst sted. Ingen vannklosett der. Nå ja, alt gikk bra.

Gi et smil

Som leder i LHL Hole, ønsker jeg nye medlemmer velkommen. Vi holder til i Frivilligsentralens lokaler i Hole med våre møter. Der er allsang, gode foredragsholdere, god mat og et godt miljø. Ønsker yngre kunne finne veien. Vi trenger litt ungdommelig innslag. Turen i år er en tre dagers tur. Hvor den skal gå, er vi ikke per dato sikre på, det vi vet er at den blir meget bra.

Vi i Hole sender en hilsen til alle LHL venner der ute; Nyt våren og sommeren. Vis hverandre respekt og gi et smil til hverandre, det koster så lite, men gir så mye tilbake.



**PERFORERTE PLATER OG STREKKMETALL PÅ LAGER.
VI SKREDDERSYR OGSÅ ALT!**

Spiraltrapper, rett løpstrapper, ledere
Gitterrister, forskrapelister, trappetrinn
Perforerte plater, strekkmetall, gitter
Metallfasader, arkitekturmesh, vevet duk

NISJE METALL

Hyggeveien 35, 3448 Røyken. Tlf. +47 31 28 78 88. post@nisjemetall.no. www.nisjemetall.no



BYGG og
Eiendomspartner AS

Asheimveien 2
3490 Klokkekarstua
Jan H. Østli:
Tlf. 99 31 61 56
bias@epost.no
www.b-ep.no
Representant for Klaro Renseanlegg



Midtkraft
Øvre Nedmarken 15,
Nedmarken
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 32 78
www.midtkraft.no



coop
Øst

Bruse AS
Klemmavegen 16, 3550 GOL
Tlf. 32 07 80 70 - www.bruse.no

STILBYGG
Kongsberg AS

Løndeveien 24, 3618 Skallenborg,
Tlf. 99 55 19 09
Epost: tor.egil@stilbygg.no
www.stilbygg.no

NYBYGG • REHABILITERING
TILBYGG • TAK • UMLEIE

Buskerud Snekkerservice AS
Petter Eriksen

Semmen, Vestre Ådal, 3516 HØNEFOSS

**NYBYGG
TILBYGG
RESTAURERING
VÅTROM**

Tlf. 991 65 802 - E-post: pet-e2@online.no
www.buskerudsnekkerservice.no



Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere

OKSYGEN
på utenlandsreisen

REISEREFARINGER
"Meget fornøyd med ordningen med deres opplegg.
Dere ordner jo alt, enkelt og greit."
Hilsen Kjell Aarø

Tlf: 38 09 89 00
www.meditek.no

MEDITEK
Medisinsk utstyr

Feel good
Kongsberg

- Bli mer bevegelig
- Kom i bedre form
- Øk livskvaliteten
- Gå ned i vekt

Tlf. 99229922

LØRDAG MA TILBESTILLES

Starlight
Tattoo

Tlf: 32836020
Øvre Storgate 9,
3018 Drammen Norway
www.tatovering.no

ÅPENT MANDAG TIL FREDAG 12 - 20



SPLITKON
LIMTREPRODUKTER
TIL ALLE BYGGEFORMAL

Sigdal Motorsenter Halstenrud
Gokart & ATV-utleie
Eidal, 3350 PRESTFOSS
Tlf. 900 75 608 - www.sigdalgokart.no

DRAMMEN LIFT UTELEIE AS

ALT DU TRENGER
AV MASKINER OG
UTSTYR!



V. Drømmen 11, Postboks 4, 312 01
For produktinformasjon besøk
www.drammenlift.no
Ans. Torshov



Hurum Rør AS
Åsveien 1, 3475 SÆTRE
Tlf. 32 79 22 00 - www.hurumror.no



Åssiden Rør AS

Aronsv vei 39, 3029 DRAMMEN
Tlf. 32 82 00 50 - Mobil 900 72 489
E-post borjohns@online.no
Web www.aassidenror.no




HaSt
maling & interiør as
VI FARBESØGGER KONNERUDI

Pettersvollan 3, 3032 DRAMMEN - Tlf. 401 97 700



Vi utfører alt innen hår og make up.
Gratis parkering. - Lærling til 50%.



Akupunktør
Tine Alfreksen
Storgata 6
3510 HØNEFOSS
Tlf. 482 55 718 -
31 00 45 00



Andersen Transport AS
Tlf. 465 22 222 - post@andersentr.no - Kongsberg

BAD:ET
HELSESENTER

Anita Svendsbakkens Fotterapeut Klinik
Furuhallveien 17 B, 3512 HØNEFOSS
Tlf. 469 28 070 - www.badethelsesenter.no

THON & CO AS **Comfort**
- rørløggerforretning og varmesenter **VARMEFAG**

Storvegsgata 13 | 3180 Arnevi | Tlf: 32 76 14 00 | Orgnr: 93502689 | MVA
Epost: post@thonco.no | www.thonco.no



Før enklere og raskere bestilling last ned vår app **svipp**



REMA 1000

Geilo
Kyrkjevegen 2, 3580 GEILO
Tlf. 32 08 99 00

Grimnes Bussreiser

Olaroa 2, 3360 GEITHUS - Tlf. 32 78 48 88

A/S BOKFØRING

Kindsveien 1, 3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 14 04 70
E-post: bokforing-tyrstrand.no

KIWI mini pris

Liertoppen
Drammensveien 201, 3420 LIERSKOGEN
Tlf. 32 84 23 28

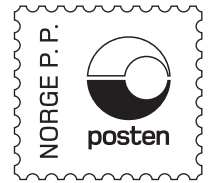
ALT TIL BUNADEN



BUNAD SERVICE



NORSK FLID
HUSFLIDEN®
Norsk Flid Hønefoss AS • tlf: 32 12 12 80
Storgt. 8, 3510 Hønefoss • honefoss@norskflid.no



Returadresse:
LHL Buskerud
Postboks 27
3610 Kongsberg

175-årsjubileet for Edvard Griegs fødsel

Av Jan Arne Dammen

LHL Kongsberg hadde lagt årets sommertur til Bergen og Troidhaugen. Ellen Søvig fra Bergen Guideservice gav oss et lite innblikk i Griegs liv da vi besøkte hans hjem Troidhaugen.

Edvard Grieg er Norges desidert mest kjente klassiske komponist. Alle kjenner «Morgenstemning» og «I Dovregubbens Hall», nesten alle har hørt om «Klaverkonsert i a-moll» og «Solveigs sang». På komponistens 175-årsdag, fredag 15. juni startet verdens lengste Griegkonsert på NRK. Denne gang med framføringer av alle komposisjonene Edvard Grieg har laget, «Grieg minutt for minutt». Edvard Grieg ble født i Bergen 15. juni 1843 i en søskenflokk på fem. Han begynte å spille piano da han var 5 år og det var hans mor som lærte ham å spille. Bare 15 år gammel reiste han fra Bergen til Leipzig i Tysk-

land for å studere musikk. Han fikk rosende omtale av sine lærere da han ble uteksaminert tre år senere.

Andre året han var der nede, fikk han en alvorlig lungesykdom. Han reiste hjem for å komme seg, og til alt hell ble han så bra at han utpå høsten kunne fortsette studiene. Men sykdommen hadde gitt ham en knekk, og han ble plaget av kortpustethet resten av livet.

Etter Leipzig reiste han tilbake til Bergen i 1862 og holdt sin første offentlige konsert i Norge. Året etter reiste han til København hvor han møtte Richard Nordraak som sammen med Ole Bull var de som inspirerte han til å bruke toner fra folke-musikken i sine komposisjoner. I 1867 giftet Edvard seg med kusinen sin, Nina. De fikk et barn, Alexandra, men hun døde bare ett år gammel. Edvard og Nina bygde et hus utenfor Bergen som de kalte huset "Troid-



haugen". Huset lå vakkert til ved Nordåsvannet, et stykke sør for Bergen. Her kunne han samle krefter og få arbeidsro mellom alle konsertreisene. Nede ved strandkanten fikk han reist en liten komponisthytte.

4. september 1907 døde Edvard Grieg og hans og senere Ninas urne er plassert i en grotte i fjellveggen nede ved vannet på Troidhaugen.

